

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Абазян Артак Горикович

Должность: Заведующий кафедрой туризма и физической культуры

Дата подписания: 24.08.2019 13:39:19

Уникальный программный ключ:

7fbf4a479f8599c708daba086bb08864e712b3a7

Министерство культуры Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«КРАСНОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»**

Факультет социально-культурной деятельности и туризма
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой ФК и БЖ

_____ И.К. Спирина

«26» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05.Физическая культура

51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

Вид – хореографическое творчество

Квалификации выпускника: руководитель любительского творческого коллектива, преподаватель

Профиль подготовки – гуманитарный

Форма обучения - очная

Краснодар, 2019

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла обучающимся на очной форм обучения по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) в 3-8 семестрах.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам), вид - хореографическое творчество, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года, №1382.

Рецензенты:

к.п.н., доцент, зав. кафедрой туризма и физической культуры Краснодарского государственного института культуры

Спирина И.К.

к.п.н., доцент кафедры педагогики и межкультурных коммуникаций Академии маркетинга и социально-информационных технологий

Харьковская А.Г.

Разработчик: преподаватель отделения СПО Шутько А.П.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры туризма и физической культуры «26» августа 2019 г., протокол №1.

© Шутько А.П.2019
© ФГБОУ ВО «КГИК», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| | стр. |
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1.1 Область применения рабочей программы..... | 4 |
| 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы..... | 4 |
| 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины..... | 4 |
| 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины..... | 6 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы..... | 7 |
| 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины..... | 8 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению..... | 18 |
| 3.2. Информационное обеспечение обучения..... | 19 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество, вид – хореографическое творчество.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цели:

- формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий

специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Овладение студентами соответствующими компетенциями показывает готовность и способность выпускника к использованию физической культуры при решении социальных и профессиональных задач.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование **общих компетенций**, включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

В результате изучения профильных учебных дисциплин обучающийся должен:

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

- основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 352 час., включая:

Обязательная учебная нагрузка – 202 час.,

Самостоятельная работа – 150 час.

Дисциплина реализуется в III-VIII семестрах. Форма промежуточной аттестации – зачет(III-VII семестр), дифференцированный зачет(VIII семестр).

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|-------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 352 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 202 |
| В том числе: | |
| лекции | 6 |
| практические занятия | 196 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего): подготовка рефератов, докладов | 150 |
| Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | | |
| | Теория и практика физической культуры | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Содержание учебного материала | 6 | 2-3 |
| | 1 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. | | |
| | 2 Физическая культура в структуре профессионального образования. | | |
| | 3 Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | 6 | |
| | Самостоятельная работа | | |
| 1 Тематика рефератов: – Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. – Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). – Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). | | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | Содержание учебного материала | 6 | 2-3 |
| | 1 Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. | | |
| | 2 Обучение техники прыжка в длину с места. | | |
| | 3 Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). | 6 | |
| | Практические занятия | | |
| | 1 Овладение техники бега на короткие дистанции 100м | | |
| | 2 Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 2 | |
| | 3 Совершенствование техники выполнения специальных упражнений. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | 6 | |
| | 1 Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке | 2 | |
| 2 Составление комплексов общеразвивающих упражнений. | 2 | | |
| 3 Реферат «Развитие легкой атлетики в России». | 2 | | |
| Тема 2.2. Бег на средние | Содержание | 8 | 2-3 |

| | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|----------|-----|
| дистанции. Прыжки в длину с места | 1 | Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). | | | |
| | 2 | Овладение техникой прыжка в длину с места | | | |
| | 3 | Повышение уровня ОФП (скоростно-силовых качества) | | | |
| | 4 | Правила судейства бега на средние дистанции | | | |
| | Практические занятия | | | 8 | |
| | 1 | Совершенствование техники бега на средние дистанции 1000м - юноши | | 2 | |
| | 2 | Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. | | 2 | |
| | 3 | Совершенствование техники прыжка в длину с места | | 2 | |
| | 4 | Закрепление практики судейства бега на средние дистанции и прыжка в длину. | | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | | 8 | |
| | 1 | Изучение техники дыхания при беге на средние дистанции | | 2 | |
| | 2 | Разработка индивидуальных планов тренировочных занятий | | 2 | |
| | 3 | Подводящие упражнения для прыжка в длину с места | | 2 | |
| | 4 | Рассмотрение обязанностей каждого судьи | | 2 | |
| | Тема 2.3. Бег на длинные дистанции. | Содержание | | 6 | 2-3 |
| | | 1 | Овладение техникой бега на длинные дистанции. | | |
| 2 | | Повышение уровня ОФП (выносливость). | | | |
| 3 | | Получение знаний по правилам судейства бега на длинные дистанции, виды дистанций. | | | |
| Практические занятия | | | 6 | | |
| 1 | | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3000м - юноши | | 2 | |
| 2 | | Сгибание, разгибание рук в висе на перекладине | | 2 | |
| 3 | | Судейская практика | | 2 | |
| Самостоятельная работа | | | 6 | | |
| 1 | | Методика дыхания при беге на длинные дистанции | | 2 | |
| 2 | | Ведение дневника самоконтроля | | 2 | |
| 3 | Реферат «Развитие легкой атлетики на Кубани» | | 2 | | |
| Тема 2.4. Бег на выносливость | Содержание | | 6 | 2-3 | |
| | 1 | Совершенствовать технику бега на выносливость старт, бег по дистанции, финиширование. | | | |
| | 2 | Развитие скоростной выносливости. | | | |
| | 3 | Разучивание комплексов специальных упражнений. | | | |
| | Практические занятия | | | 6 | |
| | 1 | Бег на выносливость 15-25мин. | | 2 | |
| | 2 | Челночный бег 10х10 | | 2 | |
| 3 | Метод круговой тренировки | | 2 | | |

| | | | |
|--|--|----------|--------------|
| | Самостоятельная работа | 6 | |
| | 1 Методы массажа и самомассажа | 2 | |
| | 2 Составление комплексов общеразвивающих упражнений | 2 | |
| | 3 Реферат «Олимпийские чемпионы Кубани» | 2 | |
| Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | Содержание | 6 | 2-3 |
| | 1 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. | | |
| | 2 Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | | |
| | 3 Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | 2 | |
| | 2 Совершенствование техники бега на средние дистанции. | 2 | |
| | 3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | 6 | |
| | 1 Составление комплексов упражнений. | 2 | |
| | 2 Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения. | 2 | |
| | 3 Составление комплексов утренней гимнастики. | 2 | |
| | Раздел 3. Баскетбол | | 24/24 |
| Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча. | Содержание | 6 | 2-3 |
| | 1 Овладение техникой выполнения ведения мяча. | | |
| | 2 Основные направления развития физических качеств. | | |
| | 3 Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 1 Овладение техникой перемещения | 2 | |
| | 2 Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе. | 2 | |
| | 3 Упражнение на развитие мышц ног | 2 | |
| | Самостоятельная работа | 6 | |
| | 1 Т/Б на занятиях в спортивном зале | 2 | |
| 2 Составление индивидуальных комплексов упражнений | 4 | | |
| Тема 3.2. Техника выполнения передачи мяча на месте и в движении. | Содержание | 6 | 2-3 |
| | 1 Освоение передачи мяча на месте и в движении. | | |
| | 2 Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча. | | |
| | 3 Развитие логического мышления в баскетболе. | | |
| | Практические занятия | 6 | |

| | | | | |
|---|-------------------------------|--|----------|-----|
| | 1 | Передача одной рукой от плеча на месте и в движении | 2 | |
| | 2 | Передача двумя руками от груди на месте и в движении. | 2 | |
| | 3 | Элементы тактики в баскетболе | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | 1 | Совершенствование технических элементов | 2 | |
| | 2 | Упражнения для развития мышц рук | 2 | |
| | 3 | Реферат: «Правила баскетбола» | 2 | |
| Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола. | Содержание | | 6 | 2-3 |
| | 1 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. | | |
| | 2 | Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. | | |
| | 3 | Закрепление техники выполнения среднего броска с места. | | |
| | 4 | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | | |
| | Практические занятия | | 6 | |
| | 1 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска. | 2 | |
| | 2 | Перемещение в защитной стойке баскетболиста. | 2 | |
| | 3 | Правила игры в баскетбол. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | 1 | Совершенствование технических элементов | 2 | |
| | 2 | Изучение судейских жестов. | 2 | |
| | 3 | Получение судейской практики | 2 | |
| Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | Содержание | | 6 | 2-3 |
| | 1 | Совершенствовать технику владения мячом. | | |
| | 2 | Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». | | |
| | 3 | Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. | | |
| | 4 | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. | | |
| | Практические занятия | | | |
| | 1 | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | 6 | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | 1 | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | 2 | |
| | 2 | Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации. | 2 | |

| | | | | |
|---|--|--|--------------|-----|
| | 3 | Судейские действия на практике. | 2 | |
| Раздел 4. Волейбол | | | 26/26 | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. | Содержание | | 4 | 2-3 |
| | 1 | Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | | |
| | 2 | Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. | | |
| | 3 | Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | | |
| | Практическое занятие | | 4 | |
| | 1 | Владение техникой стоек и перемещений | 2 | |
| | 2 | Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | 1 | Основные правила волейбола | 2 | |
| | 2 | Составление комплексов упражнений | 2 | |
| Тема 4.2. Техника верхней подачи и приёма после неё. | Содержание | | 6 | 2-3 |
| | 1 | Обучение технике верхней подачи и приёма после неё. | | |
| | 2 | Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. | | |
| | 3 | Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. | | |
| | Практическое занятие | | 6 | |
| | 1 | Обучение и закрепление технике верхней прямой подачи, прием с подачи. | 2 | |
| | 2 | Закрепление верхней и нижней передачи мяча двумя руками. | 2 | |
| | 3 | Учебная игра | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | 1 | Изучение судейских жестов | 2 | |
| 2 | Упражнения на формирование правильной осанки | 2 | | |
| 3 | Реферат «Развития волейбола в России» | 2 | | |
| Тема 4.3 . Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов. | Содержание | | 6 | 2-3 |
| | 1 | Обучение технике прямого нападающего удара. | | |
| | 2 | Совершенствование техники изученных приёмов. | | |
| | 3 | Применение изученных приемов в учебной игре. | | |
| | Практическое занятие | | 6 | |
| | 1 | Выполнение подводящих упражнений, для совершенствование изученных элементов | 2 | |
| | 2 | Учебная игра, по упрощенным правилам | 4 | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | 1 | Составление комплексов утренней гимнастики | 2 | |
| | 2 | Применение знаний в судействе на практике | 2 | |

| | | | | | |
|--|---|--|--------------|-----|---|
| | 3 | Реферат «Развитие волейбола на Кубани» | 2 | | |
| Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | Содержание | | 10 | 2-3 | |
| | 1 | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | | | |
| | 2 | Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. | | | |
| | 3 | Учебная игра с применением изученных положений. | | | |
| | Практическое занятие | | 10 | | |
| | 1 | Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | | | |
| | Самостоятельная работа | | 10 | | |
| | 1 | Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. | | | 2 |
| | 2 | Совершенствование техники владения мячом в волейболе, составление комплексов дыхательных упражнений. | | | 4 |
| 3 | Составление комплексов упражнений на развитие прыгучести и координации. | 2 | | | |
| Раздел 5. Настольный теннис | | | 26/26 | | |
| Тема 5.1. Основные понятия настольного тенниса. | Содержание | | 8 | 2-3 | |
| | 1 | Выполнение техники стоек, перемещений и движений возле стола, вращения мяча (верхнее, нижнее, боковое, встречное, попутное и смешанное). | | | |
| | 2 | Выполнение техники вертикальной и горизонтальной хватки ракетки. Набивания мяча на ракетки. | | | |
| | Практические занятия | | 8 | | |
| | 1 | Обучение и закрепление стоек и перемещений. | | | 4 |
| | 2 | Обучение и закрепление технике хватки ракетки и набивания мяча. | 4 | | |
| | Самостоятельная работа | | 8 | | |
| | 1 | Знание основных правил в настольном теннисе | | | 4 |
| | 2 | Реферат «Настольный теннис, как олимпийский вид» | | | 4 |
| Тема 5.2. Техника выполнения удара «накат» и «подрезка». | Содержание | | 8 | 2-3 | |
| | 1 | Овладение техникой выполнения удара «накат», замах ракеткой, удар, завершающая фаза; работа плеча, предплечья и кисти, выполнение элемента по диагонали и прямой. | | | |
| | 2 | Овладение техникой выполнения удара «подрезка», замах ракеткой, удар, завершающая фаза; работа плеча, предплечья и кисти, выполнение элемента по диагонали и прямой. | | | |
| | 3 | Овладение техникой подачи с права с лева: замах, работа кисти, поворот корпуса. Применение изученных элементов в тренировочной игре. | | | |
| | Практические занятия | | 8 | | |
| | 1 | Закрепление техники выполнения ударов «накат» и «подрезка». | | | 4 |

| | | | | |
|---|--|---|--------------|-----|
| | 2 | Закрепление техники выполнения подач. | 4 | |
| | Самостоятельная работа | | 8 | |
| | 1 | Упражнения для развития ловкости | 4 | |
| | 2 | Подвижные игры для совершенствования упражнений в настольном теннисе. | 4 | |
| Тема 5.3. Техник приемов «подставка», «плоский прием» и виды вращения. | Содержание | | 4 | 2-3 |
| | 1 | Овладение техникой выполнения ударов: «подставка», «плоский удар»: работа ног, положение корпуса, работа кисти. | | |
| | 2 | Овладение техникой вращения мяча: верхнее, нижнее, боковое. | | |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Закрепление техники ударов «подставка», «плоский удар». | 2 | |
| | 2 | Закрепление изученных элементов в ходе учебной игры. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | 1 | Настольный теннис для студентов с ограничениями физической нагрузки. | 2 | |
| 2 | Учебная игра | 2 | | |
| Тема 5.4. Обучение выполнения комбинаций в настольном теннисе. | Содержание | | 6 | 2-3 |
| | 1 | Овладение комбинациями используемые нападающим против нападающего | | |
| | 2 | Овладение комбинациями используемые нападающим против защитника. | | |
| | Практические занятия | | 6 | |
| | 1 | Совершенствование изученных комбинаций. | 2 | |
| | 2 | Сдача контрольных нормативов: набивание на ракетке, подача по зонам, удержание мяча при помощи различных элементов. | 2 | |
| | 3 | Совершенствование технических элементов в ходе учебной игры. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | 1 | Совершенствование основных технических элементов. | 2 | |
| 2 | Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте. | 2 | | |
| 3 | Выполнение упражнений на развитие двигательных качеств. | 2 | | |
| Раздел 6. Атлетическая гимнастика | | | 14/14 | |
| Тема 6.1. Атлетическая гимнастика, как вид спорта. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса | Содержание | | 6 | 2-3 |
| | 1 | Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. | | |
| | 2 | Упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса. | | |
| | Практические занятия | | 6 | |
| 1 | Т/Б в тренажерном зале | 2 | | |

| | | | | |
|--|--|--|----------|-----|
| | 2 | Техника выполнения упражнений | 4 | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | 1 | Составления комплексов упражнений с использованием тренажеров | 2 | |
| | 2 | Техника самомассажа | 4 | |
| Тема 6.2. Упражнения для развития мышц ног, упражнения на расслабление. | Содержание | | 4 | 2-3 |
| | 1 | Упражнения для развития мышц ног. | | |
| | 2 | Упражнения для расслабления мышц ног. | | |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Совершенствование изученных упражнений. | 2 | |
| | 2 | Применение упражнений на расслабление. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | 1 | Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий. | 2 | |
| | 2 | Знание и место расположения мышц нижних конечностей | 2 | |
| Тема 6.3. Упражнения для развития мышц спины, упражнения на расслабление. | Содержание | | 4 | 2-3 |
| | 1 | Упражнения для развития мышц спины. | | |
| | 2 | Упражнения для расслабления мышц спины. | | |
| | Практические занятия | | 4 | |
| | 1 | Закрепление техники выполнения упражнений для развития мышц спины, верхнего плечевого пояса. | 2 | |
| | 2 | Составления индивидуальных комплексов упражнений. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | 1 | Знание и место расположения мышц спины. | 2 | |
| 2 | Приемы доврачебной помощи | 2 | | |
| Раздел 7. Оценка уровня физического развития | | | 8 | |
| Тема 7.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения. | Содержание | | 2 | 2-3 |
| | 1 | Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. | | |
| | 2 | Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. | | |
| | 3 | Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. | | |
| | Практическое занятие | | 2 | |
| 1 | Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. | | | |

| | | | | |
|--|-------------------------------|---|---|-----|
| | Самостоятельная работа | | | |
| | 1 | Комплекс упражнений | 2 | |
| Тема 7.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | Содержание | | 2 | 2-3 |
| | 1 | Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. | | |
| | 2 | Ознакомление с дневником самоконтроля. | | |
| | 3 | Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. | | |
| | Практическое занятие | | 2 | |
| | 1 | Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | | |
| | Самостоятельная работа | | | |
| | 1 | Комплекс упражнений | 2 | |
| Тема 7.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. | Содержание | | 2 | 2-3 |
| | 1 | Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. | | |
| | 2 | Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). | | |
| | 3 | Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей). | | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | | |
| | 1 | Комплекс упражнений | 2 | |
| Тема 7.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу. | Содержание | | 2 | 2-3 |
| | 1 | Организация и подготовка туристических походов. | | |
| | 2 | Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. | | |
| | 3 | Последовательность заполнения рюкзака. | | |
| | 4 | Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. | | |
| | 5 | Организационное и материально-техническое обеспечение похода. | | |
| | Практическое занятие | | | |
| | 1 | Организация и методика подготовки к туристическому походу. | 2 | |
| | 2 | Организация и методика проведения закаливающих процедур. | | |
| | 3 | Последовательность заполнения рюкзака. | | |
| | 4 | Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. | | |
| | 5 | Организационное и материально-техническое обеспечение похода. | | |
| | 6 | Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. | | |

| | | | | |
|---|---------------------------------|--|---|----------------|
| | Самостоятельная работа | | | |
| 1 | Комплекс упражнений | | 2 | |
| | Дифференцированный зачет | | 2 | |
| | | | Итого практические/самостоятельные | 138/138 |
| | | | Итого | 276 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, спортивных площадок, беговых дорожек, спортивного стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры для развития силовых качеств;
- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Физическая культура»;
- теннисные столы;
- мячи для настольного тенниса;
- мячи для волейбола;
- мячи для баскетбола;
- мячи для футбола;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- гантели и гири разного веса;
- снаряды для метания (гранаты, ядра и др.).

Спортивный комплекс:

- спортивный зал,
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный).

Технические средства обучения:

- компьютер;
- мультимедийное оборудование;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учеб.для студ. учреждений сред.проф. образования: [СПО] / А. А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 299 с. - ISBN 978-5-4468-1060-4 : 466.00.
2. Чуйко, Ю.И. Курс лекций по физической культуре : учеб.-метод.пособие для студентов очной и заочной форм обучения / Ю. И. Чуйко, В. М. Хамзин ; М-во культуры РФ; КГИК. - Краснодар : КГИК, 2016. - 175 с.

Дополнительная литература:

1. Чертов, Н.В. Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Педагогический институт, Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. - библиогр. с: С. 112. - ISBN 978-5-9275-0896-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| уметь: | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | выполнение индивидуальных заданий, устный опрос, доклады, сообщения; составление комплексов упражнений различной направленности |
| знать: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | выполнение индивидуальных заданий зачетные занятия, устный опрос, рефераты, доклады, сообщения |
| основы здорового образа жизни | выполнение индивидуальных заданий результаты тестирования, опрос по итогам знаний |